

ほけんだより



津久井高校

保健室

夏休み明けてから1か月が経ちました。休みモードから学校モードに切り替えられましたか？勉強もどんどん難しくなってきます。2学期は長いので辛いと感じる時もあると思いますが、頑張ってください。

今日は体育祭があります。普段からあまり動かない場合、急に動いて怪我をすることもあります。準備体操をしっかり行いましょう。

打撲・ねんざ



冷やして安静にする

できるようになろう

おうきゅうてあて

応急手当



すり傷



傷口の砂や泥を水で洗う

切り傷



傷口を水で洗い、清潔なガーゼなどで押さえる

やけど



痛みがなくなるまで、流水で冷やす

目、疲れてないかな？

目がかすむ

目が充血する

目が乾く



まぶたが
びくびくする

目の奥が痛い

こんな症状があったら、目が疲れているサイン。
早めに寝て、目をゆっくり休ませましょう。

10月10日は

目の愛護デー



インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症が再流行しています!!

発熱・喉の痛みを訴えての来室、早退が増えています。手洗い・うがいはもちろんのこと、体調が悪いときは、無理に学校に来ず、家で休みましょう。必要があれば、病院を受診してください。

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症に感染した場合は出席停止となります。ただし、濃厚接触者は出席停止になりませんので、注意してください。